岡山産の野菜をいっぱい使った「冷たい茶碗蒸し」

協力：柳川はむら

［食材］　4人分

・アサリ（寄島産）　600g
・塩トマト（児島産）　6個　※一般的なミニトマトで可
・千両ナス（灘崎産）　2本　※一般的なナスで可
・枝豆（藤田産）　300g
・オクラ　6本
・とうもろこし　1本
・卵　4個
・白ネギ　少々（飾り付け用）
・ショウガ　少々（飾り付け用）

※　産地は番組放送時に使用したものです

［調味料］

・味の素　少々
・ほんだし　適量
・塩　少々
・うす口しょうゆ　少々
・みりん　少々
・日本酒　150cc
・板ゼラチン（水で戻しておく）　2枚
・水　800cc

岡山産の野菜をいっぱい使った「冷たい茶碗蒸し」の作り方

1) だし汁をつくる

水 800cc を鍋に入れ、沸騰させたところに、ほんだし適量
うす口しょうゆ少々、みりん少々を加えひと煮立ちさせて、
冷ましておく。

※この時、アクが出たら丁寧に取り除く。

ワンポイント
最初に作るのは、和食の世界では、「八方だし」と呼ばれ、
料理の基本であり、万能のダシとして、多岐にわたって使われる
ダシです。

2) 玉子地をつくる

(1)のだし汁 500cc に、卵 4 個を混ぜ合わせ、ザルでこす。

※殻座を取り除くことで、舌触りが滑らかになる。

3) 蒸す

(2)の玉子地を茶碗などの器に適量注ぎ、蒸し器で約 10 分程度蒸して
冷蔵庫などでよく冷やしておく。

※電磁調理器などをご使用の場合は、お使いの機器の取扱説明書
に従って下さい。

4) 野菜の下ごしらえ

塩トマトのてっぺん(ヘタのついていない側)に十字の切り込みを
入れる。オクラはヘタをカットしてヘタ側に十字の切り込みを入れる。
この時、食べた時の口当たりを良くするため、オクラを軽く塩揉みして
表面の産毛を取り除く。
枝豆は茹で上がりを良くするために片方のヘタを包丁で切っておく
(さや切りにする)。

※　さや切りをしておくと豆が均一に、しかも、きれいにゆであがる

5) 野菜の調理

(4)の塩トマトを沸騰したお湯に軽くくぐらせ、氷水に浸けて湯剥きをする。オクラ、枝豆はお好みの柔らかさに茹で，氷水に浸ける。
千両ナスはヘタの側から竹串や箸などを刺して水蒸気の逃げ道を作ってから焼き網に乗せ、皮全体に焼き目が付くまで強火で焼き、皮をはがす。
枝豆は、殻から豆を取り出し、さらに豆を包んでいる薄皮をはがす。
とうもろこしは、茹でておく。
湯剥きした塩トマト、皮を取り除いた千両ナス、オクラをステンレスバットに並べ、(1)の残りのだし汁に浸け、冷蔵庫で1時間程度冷やしておく。

※　枝豆をゆでる時、味の素を少々加えてゆでると、うま味が増す。

6) アサリの出汁を作る

鍋にアサリ 600g、水 1500cc、酒 150cc、昆布 適量を入れてひと煮立ちさせ、貝を開く。

※　この時、出てきたアクはこまめに取り除く。

※　死んでいる貝は開かないので、取り除く。

キッチンペーパーを使い、アサリの出汁を濾します。
アサリは、取り分けて冷蔵庫で冷やしておく。

7) アサリの出汁ジュレを作る

(6)を鍋に戻し、塩少々、味の素少々、うす口しょうゆ少々を加え
ひと煮立ちさせたら火を止め、水で戻した板ゼラチンを入れ、
溶かした後ザルでこして、冷蔵庫で冷やしておく。

※この時、ゼラチンを入れてから熱するとうまく固まらない。

8) 盛りつけ

(3)の蒸して冷やしておいた玉子地を皿に移し、(7)のアサリの出汁ジュレをかけ、冷やしておいたアサリ、(5)のだし汁に浸けて冷やしておいた野菜を食べやすい大きさにカットしたものを盛りつける。
最後に、白ネギとショウガを千切りにしたものを飾りに乗せて完成。
冷たいうちにお召し上がり下さい。